

# ちょっと寄り道

平成 30 年 6 月 発行  
長門市立日置中学校  
スクールカウンセラー  
三好 謙一

梅雨の季節になりました。ジメジメ&ムシムシと感ずることも多くなります。ジメジメ&ムシムシは、人間をイライラさせます。少しのことでキレたり、暴言を吐いたり、物にあたりたり…と経験がありませんか？うまく、気持ちを落ち着かせながら、損をしたり、悪者になったりしないように気をつけましょう。それから、17日(日)は父の日です。母の日ほど目立ちませんが、忘れないであげてくださいね。



## 効率の良い勉強方法とは？

6月下旬には、期末テストがあります。そこで、効率の良い勉強法をご紹介します。

「暗記の復習は忘れかけた時、創造的な学習は夜寝る前に考え、朝もう一度考えるのが最適」

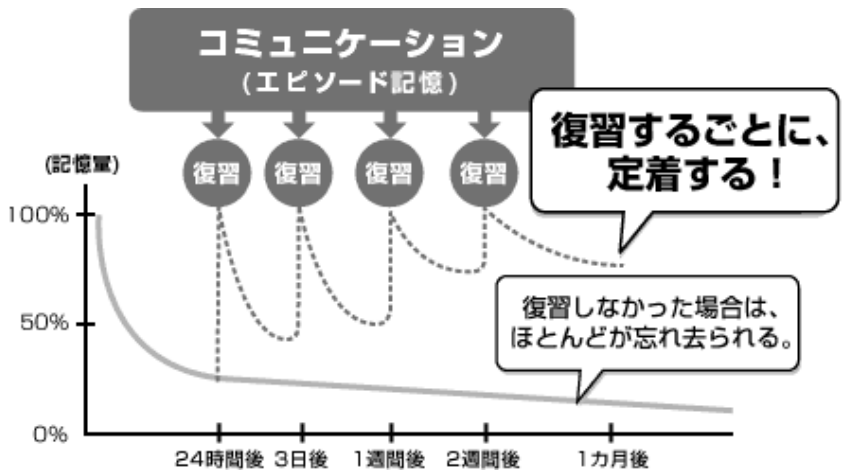
これは、ドイツの心理学者であるエビングハウスの実験からの報告です。

記憶しても、その後に何もしないと、右のグラフのようにどんどん忘れていきます。20分後には、約40%を忘れ、1時間後には約50%を忘れ、24時間後には約70%も忘れてしまいます。

しかし、学習したことを忘れる前に繰り返し反復すると、忘れる確率は大幅に低くなります。“見る”“聞く”“書く”などの作業により、脳に記憶の爪あとを残し、再び思い出すことで、その爪あとが意識に残りやすくなります。

つまり、『1日後、3日後、1週間後と数分で良いので、復習すること』が、暗記問題について一番効果的な学習であると言われています。こまめに復習できない場合は、最初の記憶をしてから1週間後のみの復習でも効果的であると言われています。

さらに、脳科学の知見から、人間は眠っている間に脳内で情報の整理をしていることが確認されています。創造力やよく考えることを必要とする分野は、『毎日、寝る前にその問題について考え、朝起きてから再度考える』ことが有効であるようです。難しい問題だけでなく、人間関係や将来についての不安などいろいろな要因がからみ合う「悩み」についても同じことが言えるかもしれません。早く解決しなければいけないと夜中まで考え込むより、ひとまず寝て、朝早く起きて考える方がよさそうです。この学習のコツを参考にして、より効率のよい学習をしていただけたらと思います。



### ◎ ご相談方法について

スクールカウンセラーとして、お子様の成長や学校生活へのお手伝いととも、お子様のより良い成長や教育に関して、保護者の方からの相談もお受けしております。三好の勤務日の13:00から17:00の間、予約制で承っております。もし、三好の勤務時間でご都合が合わない場合は、学校にご相談ください。申し込みは、担任の先生または教育相談の先生(上野)にお電話(0837-37-2036)でお申し込みください。お待ちしております。

◎ 6月の勤務日: 20(水)です ◎

◎ 7月の勤務日: 4(水)・18(水)です ◎